ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI GESTIÓN TECNOLÓGICA Y DE LA INFORMACIÓN GESTIÓN DOCUMENTAL	MODELO INTEGRADO DE PLANEACIÓN Y GESTIÓN (MIPG) ACTA DE REUNIÓN	MAGT04.03.P003.F006	
		VERSIÓN	003

ACTA No. 4145.020.14.63.219	FECHA:	21/may/ 2026
	HORA INICIAL:	03:30 pm
OBJETIVO: Realizar capacitación en Gestión Emocional y Salud Mental, con participación del Grupo de Salud Mental y Convivencia Social, en el marco del fortalecimiento de capacidades de los promotores de los Comités Comunitarios "Entornos para la Vida" de la zona urbana y rural.	HORA FINAL:	05:30 pm
	LUGAR: Reunión virtual - https://meet.google.com/kvc-aqxr-eqs	

ASISTENTES: Nubia Milena Duque Acuña - Contratista, John Jairo Ayala - Representante Comités Comunitarios "Entornos para la Vida". "Ver listado de asistencia"

AUSENTES: N/A

INVITADO: María Isabel Méndez Paz - Contratista

ORDEN DEL DÍA:

1. Saludo y socialización del objetivo de la reunión
2. Capacitación en Gestión Emocional y Salud Mental
3. Tareas y compromisos.

DESARROLLO:

1. Saludo y socialización del objetivo de la reunión

Maritza Ospina - contratista del Procedimiento Gestión Integral de Entornos para la Vida de la Secretaría de Salud de Cali, dio la bienvenida a 23 personas, entre promotores de los Comités Comunitarios "Entornos para la Vida" de las comunas 6, 7, 11-12, 13, 15, 16, corregimientos El Hormiguero, Golondrinas y la Buitrera; talento humano del Procedimiento y funcionaria de la Subsecretaría TIO

Informó que el objetivo de la reunión es realizar capacitación en Gestión Emocional y Salud Mental, con participación de la Contratista María Isabel Méndez Paz del Grupo de Salud Mental y Convivencia Social de la Secretaría de Salud, en el marco del

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su copia, alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

fortalecimiento de capacidades de los promotores de los Comités Comunitarios "Entornos para la Vida" de la zona urbana y rural.

4. Capacitación en Gestión Emocional y Salud Mental

La contratista María Isabel Méndez Paz del Grupo de Salud Mental y Convivencia Social agradeció la invitación a este espacio e inició recordando la Estrategia impulsada por la Secretaria de Salud "Hablar Sana" para visibilizar la salud mental, fomentar la escucha activa y reducir la incidencia de suicidio.

Continuó haciendo referencia a la Política de Salud Mental – Acuerdo 0501 del 2021, cuyo objetivo es: Desarrollar una respuesta integral e integrada en salud mental, mediante la promoción del buen vivir y la convivencia social, la prevención, la atención, la rehabilitación y la reintegración de las personas y colectividades del territorio de Santiago de Cali.

De igual manera mencionó la Ley 2460 de 2025 a través de la cual la salud mental es elevada a la categoría de derecho fundamental. Esta Ley modifica la ley 1616 de 2013 y se dictan otras disposiciones en materia de prevención y atención de trastornos y/o enfermedades mentales, así como medidas para la promoción y cuidado de la salud mental.

La fase inicial de su implementación comprende:

- Acceso Directo: Elimina la necesidad de remisión por médico general para acceder a servicios de psicología; ahora los usuarios pueden solicitar citas directamente a su EPS.
- Enfoque Comunitario: Promueve la atención integral y preventiva en entornos cotidianos como hogares, colegios y lugares de trabajo, reduciendo el estigma y las barreras de acceso.
- Financiación Garantizada: Obliga a la asignación de un presupuesto específico al Ministerio de Salud para fortalecer los programas de salud mental en todo el territorio.
- Talento Humano: Fortalece el rol de psicólogos y psiquiatras, e incorpora la figura de "agentes comunitarios" para vincular a la comunidad con los servicios profesionales.

Durante la jornada se abordaron conceptos fundamentales relacionados con la salud mental, tomando como referencia la definición de la OMS, donde se reconoce como un "estado de bienestar en el cual cada persona reconoce sus propias capacidades, puede

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su copia, alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de manera productiva y contribuir a su comunidad".

La contratista María Isabel Méndez Paz realizó un ejercicio práctico y reflexivo con cada uno de los cuatro aspectos del concepto de salud mental de la OMS:

- Reconocimiento de capacidades personales.
- Capacidad de afrontamiento frente a las dificultades.
- Trabajar de forma productividad y fructífera.
- Capacidad de contribución a la comunidad.

Estos cuatro aspectos se integraron en el ejercicio de la 'Rueda de la Salud Mental', incentivando a los participantes a la autoexploración a través de preguntas específicas por cada área.

Asimismo, explicó el concepto de emociones como respuestas naturales del organismo frente a diferentes estímulos y situaciones, resaltando que todas las emociones cumplen una función adaptativa y forman parte normal de la experiencia humana.

La contratista hizo énfasis en: "Las emociones no son símbolo de debilidad, ni exclusivas de las mujeres. Todos sentimos rabia, tristeza, alegría o miedo. Lo importante es cómo las manejamos. Es normal frustrarse cuando las cosas no salen bien. Es válido sentirse triste cuando extrañas a alguien. También puedes enojarte si alguien te falla".

Seguidamente desarrolló un análisis de caso relacionado con una adolescente llamada Sofía:

Caso: "Sofía ya no es la misma"

Sofía tiene 15 años y está en grado décimo. Siempre fue una estudiante responsable, le gustaba compartir con sus amigas y participaba en actividades del colegio. Sin embargo, en los últimos meses ha cambiado. Ahora pasa mucho tiempo sola. En clase se ve distraída, ya no entrega tareas a tiempo y sus notas han bajado. Algunas veces dice que no quiere ir al colegio porque se siente muy cansada, aunque haya dormido varias horas.

En casa, su mamá ha notado que Sofía se irrita fácilmente o responde de forma cortante. También ha dejado de hacer cosas que antes disfrutaba, como escuchar música o salir al parque. Últimamente, Sofía pasa mucho tiempo en su celular, pero no

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su copia, alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

parece estar contenta; a veces se compara con otras personas en redes sociales y dice cosas como: "todos tienen una vida mejor que la mía".

Un día, una amiga le pregunta qué le pasa, pero Sofía responde: "No es nada… solo estoy cansada de todo".

Invitó a reflexionar sobre las siguientes preguntas:

- ¿Qué cambios notan en Sofía?
- ¿Qué emociones creen que está sintiendo?
- ¿Qué situaciones podrían estar influyendo en cómo se siente?
- ¿Han visto algo parecido en alguien o incluso en ustedes mismos?
- ¿Qué señales de alerta aparecen en este caso?
- ¿Qué podría hacer Sofía para sentirse mejor?
- ¿Qué podrían hacer sus amigos para apoyarla?
- ¿A quién podría acudir Sofía para pedir ayuda?

Durante la reflexión se identificaron señales de alerta, factores emocionales y posibles situaciones asociadas a ansiedad, tristeza, aislamiento y afectaciones derivadas del uso de redes sociales.

La capacitación incluyó el reconocimiento de las emociones, las cuales se dividen en:

Emociones Básicas: Tristeza, miedo, rabia, y sorpresa
Emociones Secundarias: Vergüenza, envidia, gratitud, orgullo

También hizo énfasis en que los seres humanos producen hormonas que afectan los órganos y las emociones:

- Las HORMONAS se producen en las glándulas endocrinas como el hipotálamo, la hipófisis o la tiroides e intervienen en el metabolismo. Son moléculas orgánicas que actúan en el cuerpo como mensajeros químicos que transmiten señales.

- Una vez secretadas, son transportadas por el torrente sanguíneo hacia el resto del cuerpo (Órganos).

- Entre ellas están: Estrógenos, Testosterona, Insulina, Tiroxina, Melatonina, melanina Aldosterona, Adrenalina, Cortisol.

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su copia, alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

Los seres humanos también producen neutransmisores que producen las neuronas y afectan las emociones, como:

- Endorfina: Estimula las áreas del cerebro que producen placer. Se libera al hacer ejercicio, reír, escuchar música o comer chocolate.

- Serotonina: Genera bienestar, concentración, autoestima y equilibrio emocional. Se libera al exponerse al sol, meditar, dormir bien o comer alimentos saludables (leche, huevos, pescado, pollo, frutos secos). El 95% de la Serotonina se produce en el intestino.

- Dopamina: Es parte del sistema de recompensa del cerebro. Se libera al lograr metas, tener nuevas, experiencias, sentirse orgulloso o recibir elogios.

- Oxitocina: Favorece el vínculo afectivo, la confianza y la empatía. Se libera al abrazar, besar, acariciar o tener relaciones sexuales.

También abordó el tema de la desregulación emocional que ocurre cuando se dificulta manejar lo que se siente o responder de forma adecuada.

Lo anterior puede suceder por varias razones:

- Se ha vivido traumas o violencias en el pasado.
- Se está bajo estrés constante o han diagnosticado ansiedad o depresión.
- El cerebro puede tener desequilibrios químicos o influencias genéticas.

La contratista hizo especial énfasis en la importancia de acudir a profesionales de salud mental para diagnóstico, tratamiento y seguimiento oportuno, enfatizando la necesidad de disminuir el estigma frente a la búsqueda de ayuda psicológica.

Socializó las afectaciones que los problemas de salud mental pueden generar en diferentes áreas del ser humano:

- Física: Estrés, insomnio y fatiga, dolores de cabeza o problemas gastrointestinales, alteraciones en el apetito y el sueño.

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su copia, alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

- Psicológica y emocional: Ansiedad, miedo o depresión, baja autoestima y sentimientos de culpa o vergüenza, estrés postraumático o dificultad para concentrarse.

- Social: Aislamiento o dificultad para relacionarse con otras personas, problemas en el trabajo o estudio (bajo rendimiento, ausentismo), deterioro de las relaciones familiares o laborales.

- Espiritual: Pérdida de confianza en sí mismo y en los demás, sensación de injusticia o pérdida de sentido de vida, dificultad para desarrollar metas personales y profesionales.

- Productiva: Disminución del rendimiento, baja concentración desmotivación - ausentismo.

Posteriormente, hizo una breve reflexión sobre "Lo que no puedo cambiar...y lo que si puedo cuidar" – Diferenciar entre lo estructural y lo personal, para enfocar la energía en el cuidado propio

Teniendo en cuenta lo anterior mencionó estrategias de autocuidado relacionadas con:

- Cuidado físico: Mantener una alimentación equilibrada, dormir y descansar adecuadamente; realizar actividad física o estiramientos; consultar oportunamente a profesionales de la salud cuando sea necesario.
- Cuidado emocional: Expresar sentimientos con personas de confianza; tomar pausas cuando sea necesario; reconocer los propios límites; practicar técnicas de relajación o respiración.
- Cuidado mental: Dedicar tiempo a actividades recreativas; mantener intereses personales; practicar ejercicios de atención plena o relajación; buscar apoyo profesional cuando se presenten dificultades emocionales persistentes.

La contratista también compartió herramientas prácticas de salud mental para el manejo del estrés y las emociones, entre ellas:

- Micromeditación para reiniciar de 60 segundos: A veces no hay tiempo para una sesión completa de meditación. Cerrar los ojos durante 60 segundos. Inhalar y exhalar, ayuda a reiniciar el sistema nervioso.
- Interrupción de patrones: Romper el ciclo con un cambio rápido del entorno. Ponerse de pie o incluso aplaudir con fuerza (brinda un descanso mental).

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su copia, alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

- Enraizamiento: 5-4-3-2-1 (ejercicio sensorial que nos trae de nuevo al presente): 5 cosas para ver, 4 cosas para tocar, 3 cosas para oír, 2 cosas para oler, 1 cosa para saborear.

Entre las herramientas de autocuidado, se encuentran:

- Truco para el estrés con hielo: Sostener un cubo de hielo en la mano, hasta que se derrita. El repentino choque frío envía señales al cerebro para que se enfoque en la sensación física, alejando nuestra atención de lo que nos genera estrés y ayuda a calmar.
- Regla de los 90 segundos: Se dice que las emociones como el estrés solo duran 90 segundos, a menos que las alimentemos. Cuando ocurra el estrés, recordemos el tiempo que dura. Después de eso son nuestros pensamientos los que mantendrán vivo el estrés, no la situación.
- Aromaterapia y herbolaria como prácticas complementarias de bienestar.

Igualmente, explicó el funcionamiento del Código Dorado establecido mediante la Resolución 347 de 2026 para la atención integral de personas con conducta suicida, enfatizando la prevención, detección temprana y atención inmediata.

Finalmente, la contratista resaltó la importancia de las redes de apoyo "Hablar Sana" – redes familiares, comunitarias e institucionales, promoviendo la comunicación, la solicitud de ayuda y el fortalecimiento de la convivencia social.

También socializó estrategias de promoción y prevención frente a la violencia basada en género, la Estrategia Activa Tus Poderes para prevenir el abuso sexual y la línea 106 de teleorientación en salud mental – WhatsApp 3162458423.

A partir de lo aprendido en la capacitación, se establecen las siguientes conclusiones y compromisos:

Conclusiones

- La salud mental es un componente fundamental del bienestar integral.
- Reconocer y expresar las emociones contribuye al autocuidado y la convivencia.
- Buscar ayuda profesional oportunamente permite prevenir afectaciones mayores.
- Las redes de apoyo son esenciales para el acompañamiento emocional.
- Las estrategias de autocuidado fortalecen la salud física, mental y emocional.

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su copia, alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

Compromisos

- Aplicar estrategias de autocuidado en la vida diaria.
- Promover espacios de escucha y apoyo emocional.
- Identificar señales de alerta en salud mental.
- Difundir las rutas y servicios institucionales de atención.

Los promotores de los Comités Comunitarios y funcionarios del Procedimiento Gestión Integral de Entornos para la Vida participaron activamente a través de preguntas, las cuales fueron contestadas.

Maritza Ospina y Nubia Milena Duque agradecieron la participación de la contratista María Isabel Méndez Paz, de los promotores y promotoras de los Comités Comunitarios y talento humano del Grupo de Entornos para la Vida, dando por terminada la reunión siendo las 5:30 pm.

3. Tareas y compromisos

a. Elaborar acta de la reunión
b. Enviar por correo electrónico la presentación de la capacitación

OBSERVACIONES GENERALES (Propuestas, Cambios y/o Adiciones): N/A

TAREAS Y COMPROMISOS ESTABLECIDOS EN ESTA REUNIÓN

QUÉ HACER	RESPONSABLE	FECHA COMPROMISO
a. Elaborar acta de la reunión.	Nubia Milena Duque – Contratista Subgrupo Entornos para la Vida	29 / may / 2026
a. Enviar por correo electrónico la presentación de la capacitación.	Nubia Milena Duque - Contratista Subgrupo Entornos para la Vida	01/ jun / 2026

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su copia, alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

Firmas (responsables)

NUBIA MILENA DUQUE ACUÑA
Contratista Procedimiento
Gestión Integral de Entornos para la Vida
Secretaría de Salud de Cali

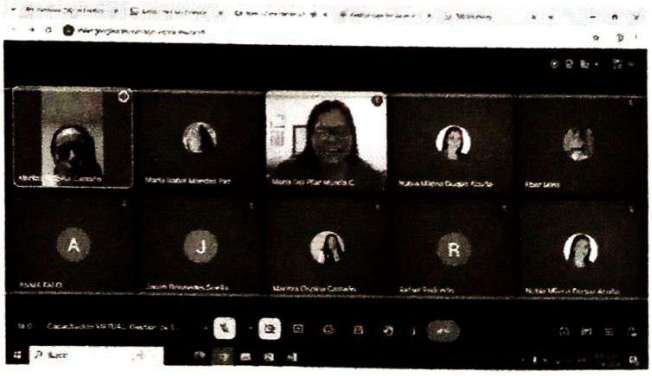
JOHN JAIRO AYALA CARRASQUILLA
Representante
Comités Comunitarios
"Entornos para la Vida"

NOTA: Se anexa listado de asistencia compuesto por dos (2) folios y registro fotográfico compuesto por dos (2) fotos.

Revisó: Nubia Milena Duque Acuña – Contratista

REGISTRO FOTOGRÁFICO





Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su copia, alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI GESTIÓN TECNOLÓGICA Y DE LA INFORMACIÓN GESTIÓN DOCUMENTAL	MODELO INTEGRADO DE PLANEACIÓN Y GESTIÓN (MIPG) LISTADO DE ASISTENCIA	MAGT04.03.P003.F007	
		VERSIÓN	002

ACTA DE REUNIÓN N°. 4145.020.14.63.219	**FECHA: 21/ may / 2026**
	HORA INICIAL: 03:30 Pm
	HORA FINAL: 05:30 PM
OBJETIVO: Realizar capacitación en Gestión Emocional y Salud Mental, con participación del Grupo de Salud Mental y Convivencia Social, en el marco del fortalecimiento de capacidades de los promotores de los Comités Comunitarios "Entornos para la Vida" de la zona urbana y rural.	**LUGAR: Reunión virtual - https://meet.google.com/kvc-aqxr-eqs**

ASISTENTES

N°	Nombre	Organismo/Entidad	Teléfono	Correo Electrónico	Firma
1	Nubia Milena Duque	Secretaria de Salud - Entornos para la Vida	3013174644	nubia.duque@cali.gov.co	Certifico mi asistencia a la reunión
2	María Isabel Mendez Paz	Secretaría de Salud (Salud Mental)	3155209118	mariaisabelmendezpaz@gmail.com	Certifico mi asistencia a la reunión
3	John Jairo Ayala Carrasquilla	comité de entornos 11-12	3128223370	jojaica67@gmail.com	Certifico mi asistencia a la reunión
4	Marítza Ospina Castaño	Secretaria Distrital de Salud	3137374578	maritza.ospina@cali.gov.co	Certifico mi asistencia a la reunión
5	Rafael Enrique Redondo Machado	Entornos para la vida barrio 7 de Agosto	3154153929	rafaelredondo7278@gmail.com	Certifico mi asistencia a la reunión
6	Luz Stella Riaño	SSPD-GAYS-ENTORNOS PARA LA VIDA	3155581234	luzstella9500@gmail.com	Certifico mi asistencia a la reunión
7	Daniela Bonilla Jaramillo	SDTYPC TIO	3167497152	danielabonillajaramillo97@gmail.com	Certifico mi asistencia a la reunión
8	YANETH MARTÍNEZ PRADO	Entornos para la vida com 13	3184966558	janethmartinez19@hotmail.com	Certifico mi asistencia a la reunión
9	Laura araujo	Comité Entornos / Jac cabecera Golondronas	3147650967	lauraaraujdiaz1234@gmail.com	Certifico mi asistencia a la reunión
10	MARIA DEL PILAR MURCIA	COMITE DE COMUNITARIO ENTORNOS PARA LA VIDA COMUNAS	3027510553	pilarica-d@hotmail.com	Certifico mi asistencia a la reunión
11	IRMA HERNANDEZ VALENCIA	COMITE COMUNIT. "ENTORNOS PARA LA VIDA" C7	3002768196	irmapresidente@gmail.com	Certifico mi asistencia a la reunión
12	Ángela María Falla Lozano	Lider Comunal comuna 7	3145881730	angelamariafalla1970@hotmail.com	Certifico mi asistencia a la reunión
13	Deivis María Guerra Arias	Comité comunitario de entornos para la vida comuna 11y 12	3117095442	deimague20@gmail.com	Certifico mi asistencia a la reunión
14	Alejandro leyva vanegas	Secretaria salud - entornos para la vida	3175868473	alejo924@hotmail.com	Certifico mi asistencia a la reunión
15	Janeth Benavides Sevilla	CTE comunitario entornos para la vida rep Israel C_16	3117114126	jbsevilla1050@gmail.com	Certifico mi asistencia a la reunión
16	Carmen Nelly López perdomo	C.C entornos para la vida com 11-12	3226369494	Carmenn_lopezp@hotmail.com	Certifico mi asistencia a la reunión
17	Eber mina collazos	Comité entornos para la vida comuna 6	3146781778	Ebermina@hotmail.com	Certifico mi asistencia a la reunión
18	Franklin Hurtado vargas	entornos comuna 15	3113006700	hurtadofranklin819@gmail.com	Certifico mi asistencia a la reunión

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI GESTIÓN TECNOLÓGICA Y DE LA INFORMACIÓN GESTIÓN DOCUMENTAL	MODELO INTEGRADO DE PLANEACIÓN Y GESTIÓN (MIPG) LISTADO DE ASISTENCIA	MAGT04.03.P003.F007	
		VERSIÓN	002

ACTA DE REUNIÓN N°. 4145.020.14.63.219	**FECHA: 21/ may / 2026**
	HORA INICIAL: 03:30 Pm
	HORA FINAL: 05:30 PM
OBJETIVO: Realizar capacitación en Gestión Emocional y Salud Mental, con participación del Grupo de Salud Mental y Convivencia Social, en el marco del fortalecimiento de capacidades de los promotores de los Comités Comunitarios "Entornos para la Vida" de la zona urbana y rural.	**LUGAR: Reunión virtual - https://meet.google.com/kvc-aqxr-eqs**

ASISTENTES

N°	Nombre	Organismo/Entidad	Teléfono	Correo Electrónico	Firma
1	Carmen Nelly López perdomo	Comité Comunitario comunas 11-12	3226369494	carmenn_lopezp@hotmail.com	Certifico mi asistencia a la reunión
2	Alba Lucia Castro	Comité Comunitario Ciudad Córdoba - com 15	3246776603	albalucalo@gmail.com	Certifico mi asistencia a la reunión
3	Carmen Cedeño	Comité Comunitario EPV com 6	3154461512	carmenced1@hotmail.com	Certifico mi asistencia a la reunión
4	Hector Betancourt	CEPV BUITRERA	3156035917	hectorbetancour321@gmail.com	Certifico mi asistencia a la reunión
5	Ana Cecilia Aristizábal	Comité Comunitario cgto El Hormiguero	3156976021	crismejia1412@gmail.com	Certifico mi asistencia a la reunión
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.